

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



Observación y registro de conductas psicodeportivas en equipo de  
football americano de Sevilla

Por

L.C.E. SAUL GUTIERREZ CORREA

REPORTE DE PRACTICAS PROFESIONALES/INTERCAMBIO

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Junio, 2016



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



### SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO

Los miembros del Comité de Titulación de la Subdirección de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador Observación y registro de conductas psicodeportivas en equipo de football americano de Sevilla. Realizado por el L.C.E. Saúl Gutiérrez Correa, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestría en Psicología del Deporte.

### COMITÉ DE TITULACIÓN

Dr. Erasmo Maldonado Maldonado

Asesor Principal

Dr. José Carlos Jaenes Sánchez

Co-asesor

Dr. Arnoldo Téllez López

Co-asesor

Dra. Blanca Rangel Colmenero

Subdirectora de Posgrado

### **Dedicatoria**

Quisiera dedicar este trabajo antes que a alguna otra persona a mi madre Martha Patricia Correa Leal, porque gracias al esfuerzo que ha realizado día con día para que pudiera tener la oportunidad de realizar mis metas y sueños , la cual ha estado siempre alentándome, apoyándome e inclusive ayudándome a rectificar el camino siempre que tuve una situación difícil. A mi hermano que ha sido un ejemplo a seguir siempre dedicado y esforzándose por lograr su objetivos. Mi padre quien me gustaría pudiera físicamente estar; sin embargo, su recuerdo ha sido un gran incentivo para mantener los pasos firmes en mi formación profesional. A la Facultad de Organización Deportiva de la cual soy orgulloso egresado y que me ha arropado dentro de sus filas como profesionista. Por consiguiente, a la Dra. Jeannette Magnolia López Walle, quien dentro de la institución y sobretodo del posgrado ha mantenido la premisa del trabajo duro y de la responsabilidad de representar a mi facultad de manera académica en mí, y que a través de las enseñanzas impartidas, de apoyos brindados y sobretodo de la confianza otorgada me han mantenido en constante formación, con oportunidades como la que se pudo realizar y se plasma en este trabajo. Al Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola, que en función como Director en el periodo que realice mis estudios nos brindó el apoyo académico necesario para poder complementar mis estudios y formación con esta gran experiencia. Por ultimo me gustaría agradecer al Dr. José Carlos Jaenés Sánchez, una persona excepcional y tengo la dicha de poder mencionarlo como mi amigo, por la gran hospitalidad, el gran recibimiento, sobre todo por brindarnos grandes aportaciones en muchos ámbitos y hacernos partícipes de actividades que en otros momentos hubiéramos podido imaginar durante la estancia en Sevilla.

## FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Julio 2016

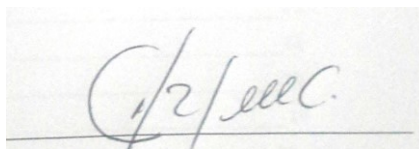
**NOMBRE DEL ALUMNO(A)** Saúl Gutiérrez Correa

**Título del Producto Integrador:** Observación y registro de conductas  
psicodeportivas en equipo de football americano  
de Sevilla

**Número de Páginas:** 36

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

**Resumen del reporte de prácticas profesionales:** se trata una intervención, con herramientas observacionales y de trabajo conductual de variables psico-deportivas en un equipo de football americano con una muestra de 30 jugadores pertenecientes a la ciudad de Sevilla en España. Partiendo de dos evaluaciones una inicial, el proceso de planificación y aplicación y una evaluación final para la realización del informe del resultado logrado. Complementando este trabajo con las actividades realizadas dentro del intercambio académico, asistencia a congresos y clases, realización de actividades diversas en el área universitaria y de rendimiento deportivo tanto en la Universidad Pablo de Olavide como en el Centro Andaluz de Medicina del Deporte de Sevilla (España). Con diferentes muestras y contextos deportivos.

A rectangular box containing a handwritten signature in dark ink. The signature appears to be 'C. 1/2 / eec.' written in a cursive style.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL \_\_\_\_\_

## **Índice**

<b>Introducción.</b>	<b>1.</b>
<b>Justificación</b>	<b>2</b>
<b>Nivel de Aplicación</b>	<b>3</b>
<b>Objetivos generales</b>	<b>3.</b>
<b>Objetivos específicos</b>	<b>5.</b>
<b>Tiempo de realización</b>	<b>6.</b>
<b>Contenidos</b>	
<b>Psicología del deporte</b>	<b>7</b>
<b>Deporte y actividad física</b>	<b>7</b>
<b>Planificación psico-deportiva</b>	<b>8</b>
<b>Registro observacional</b>	<b>9</b>
<b>Motivación</b>	<b>10</b>
<b>Ansiedad</b>	<b>12</b>
<b>Atención</b>	<b>12</b>
<b>Autoconfianza</b>	<b>13</b>
<b>Método</b>	
<b>Participantes</b>	<b>14</b>
<b>Estrategias y actividades</b>	<b>14</b>
<b>Observación de variables psico-deportivas</b>	<b>14</b>
<b>Registro observacional de conductas psico-deportivas</b>	<b>15</b>
<b>Recursos materiales</b>	<b>15</b>
<b>Recursos humanos</b>	<b>15</b>
<b>Planificación de intervención</b>	<b>16</b>
<b>Cronograma</b>	<b>16</b>
<b>Desarrollo de estrategias y técnicas empleadas</b>	
<b>Semana 1</b>	<b>17</b>
<b>Semana 2</b>	<b>17</b>
<b>Semana 3, 4, 5</b>	<b>18</b>

Semana 6, 7, 8	19
Intercambio académico UPO	19
Intercambio Académico CAMD	21
Resultados de la Intervención	23
Conclusiones	24
Experiencia personal de las prácticas	25
Referencias	26
Evaluación de la practica	29
Anexos	30
Anexo 1	30
Anexo 2	31
Anexo 3	32
Anexo 4	33
Anexo 5	34
Anexo 6	35
Anexo 7	36
Resumen autobiográfico	37



## **Introducción**

En el siguiente texto se plasman las evidencias y el trabajo realizado de intervención psicológica y de entrenamiento con un club de Football Americano, se detalla lo hecho y mediante qué pasos ha sido llevado el proceso de trabajo en las variables involucradas. Se detalla teóricamente un proceso de observación así como el registro de la misma y las conclusiones a las que esta llevó. A su vez se dan detalles acerca de actividades realizadas durante la estancia de intercambio que van desde un trabajo multidisciplinar en un centro con deportistas de todos los rubros desde base a elite. La participación en actividades escolares así como en congresos y las experiencias que se lograron a través de esto. La idea es mostrar el camino recorrido ante lo profesional, lo práctico y el desarrollo tanto de conocimientos como habilidades que se dieron durante este periodo



## **Justificación**

Dentro de Sevilla, el equipo de football americano “Linces” es un equipo alimentado por atletas de provenientes de la Universidad Pablo de Olavide y de la Universidad de Sevilla. Pertenecen a la Liga Andaluza de football americano así como a la Federación Española de Football Americano (FEFA), siendo una fuerte institución con una trayectoria que busca situarse en un nivel competitivo, siendo un referente de la liga andaluza en la mayoría de sus competencias anuales (<https://sevillalinces.com/club/historia/>). A su vez, la ciudad de Sevilla, al contar con diferentes equipos profesionales y ligas de varios deportes en España, cuenta con la característica de tener una mezcla cultural amplia e interesante, lo cual proporciona grandes contribuciones en todos los ámbitos deportivos, y genera bastante tendencia de estudio e investigación hacia autores de toda España. Por tal motivo, el interés en realizar la estancia en España, ya que se mantienen en constante evolución y se coloca como un país con gran repertorio deportivo y áreas especializadas en las ciencias aplicadas al deporte. A su vez, España cuenta con una diversidad cultural muy basta, lenguajes propios de ciertas regiones, variabilidad en el ingreso per capita así como un constante recibimiento a culturas de otros países. Las prácticas realizadas, se basan y van acordes con el programa académico de nuestra Facultad, en las cuales se hace énfasis en el manejo de habilidades psicodeportivas inmersas en el entrenamiento y la competencia. Esto mediante una planificación personal como entrenador, debido a mi anterior formación en Ciencias del Ejercicio, así como de estrategia en el entendimiento y puesta en marcha de técnicas que potencian las habilidades psicológicas del atleta, sin invadir la función clínica del psicólogo.

## **Nivel de aplicación**

El nivel con el cual se interactuó refiere a un contexto social deportivo en el cual se hace énfasis en un deporte de la ciudad de Sevilla, España. Las principales acciones de esta práctica fueron mediante la observación y aplicación de variables psicodeportivas, así como de su planificación. Partiendo después del punto principal, el trabajo se derivó hacia diferentes contextos como lo fue el universitario, asistiendo a diversas clases universitarias así como a eventos organizados en España acerca de la psicología del deporte. También hubo trabajo en un contexto especializado deportivo, donde se trabajó con médicos, fisiólogos, fisiatras, psicólogos, administrativos y un grupo multidisciplinario, en el cual se obtuvieron experiencias sobre el trabajo que se realiza con diferentes atletas desde diferentes perspectivas.

## **Objetivos Generales**

- Identificar las diferentes variables psicodeportivas que afectan e influyen en la optimización del rendimiento.
- Desarrollar planificaciones y registros de conducta con los factores que afectan la ejecución del atleta en actividades deportivas.
- Determinar las habilidades del atleta de tipo psicológico y deportivo en las que se tiene que llevar a cabo una intervención.
- Analizar psico-deportivamente con métodos cualitativos y cuantitativos la ejecución de las habilidades mentales y deportivas.
- Valorar los procesos de búsqueda de información que facilitan el desarrollo de las ciencias aplicadas al deporte.

- Defender y difundir la calidad en las investigaciones y publicaciones en el campo de la investigación deportiva con estándares de rigurosidad científica.
- Aplicar con compromiso, responsabilidad y rigurosidad los métodos científicos y aplicar los estándares éticos en la investigación en ciencias aplicadas.
- Hacer uso de las ciencias aplicadas y herramientas orientadas al desarrollo humano y al entrenamiento deportivo, en la elaboración de un programa de entrenamiento adecuado, distinguiendo las diferencias técnicas, tácticas, psicológicas y fisiológicas del atleta, determinado por las exigencias de los diferentes deportes.
- Capacidad para diseñar técnicas y estrategias apropiadas para mejorar la calidad en el entrenamiento general y de alto nivel.
- Observar, analizar e interpretar críticamente los datos obtenidos en la enseñanza basada en evidencias científicas.
- Ejercer un rol efectivo en grupos de trabajo profesionales multidisciplinarios, partiendo de realizar lo competente hacia mi formación profesional.
- Resolver problemas en actividad física y deportes, trabajando en conciencia con los asuntos sociales, culturales, económicos, científicos, estéticos, y ambientales. Y de ésta manera ejercer de manera profesional, comprendiendo el impacto del ejercicio y la psicología en la salud y bienestar general, atendiendo aspectos pedagógicos, didácticos y de seguridad, dentro de un contexto global, desde los niveles más básicos de la actividad física, salud, y en ámbitos deportivos de iniciación hasta alto rendimiento.
- Observar la influencia de conocimientos aplicados y científicos que tiene un país desarrollado en los ámbitos del deporte como lo es España.

- Conocer el sistema de formación y evaluación que se lleva a cabo dentro de las actividades deportivas y de actividad física.
- Ver lo relacionado con el sistema jurídico en el deporte y el gobierno que se implementa en España. Iniciar y avanzar en el trayecto para lograr el incremento de habilidades psico-deportivas como entrenador y profesional de la actividad física para realizar un ejercicio profesional concreto y especializado.
- Complementar los conocimientos en el ámbito de la psicología, fisiología, medicina, nutrición, fisioterapia del deporte y prescripción del ejercicio, para aplicar o llevar a cabo futuras investigaciones en la medida de lo posible.

### **Objetivos específicos**

- Los objetivos de la estancia de la maestría son identificar las diferentes variables físicas y psíquicas que afectan la ejecución del atleta en destrezas deportivas.
- Desarrollar modelos psico-deportivos con los factores que influyen en la ejecución y el rendimiento.
- Determinar las habilidades psicodeportivas del atleta o de un grupo/equipo deportivo y cómo se comportan. Analizar psico-deportivamente con métodos cualitativos y cuantitativos la ejecución de una competencia o práctica por el atleta.
- Valorar el proceso de búsqueda de información que facilita el conocimiento de la psicología orientada al deporte.
- Conocer la calidad de las investigaciones y publicaciones en el campo de la psicología del deporte que cumplan con estándares de rigurosidad científica.

- Evidenciar compromiso y responsabilidad mediante la aplicación rigurosa del método científico y el cumplimiento de los estándares éticos de la investigación en la psicología del deporte.
- Demostrar voluntad hacia el trabajo individual específico y la colaboración en grupo para lograr las metas impuestas hacia los atletas.
- Reconocer y fomentar la importancia de la psicología del deporte para el desarrollo de la eficiencia física y la salud del individuo. Reconocer y evaluar los diferentes componentes de la eficiencia psicológica y física como punto de partida para la prescripción de un programa o actividad.
- Diseñar programas individuales del ejercicio y entrenamiento físico y mental. Los objetivos de la estancia psico-deportiva en los deportes se basan en distinguir las diferencias mentales y fisiológicas del atleta determinado por las exigencias de los diferentes deportes.
- Determinar las necesidades de carga mental del atleta en los diferentes deportes. Poder seleccionar, crear o implementar un programa de entrenamiento apropiado basado en las necesidades físicas y psíquicas del atleta para deportes específicos.
- Llevar a cabo búsqueda, responsable, constructiva y sobre todo crítica de las publicaciones y contenidos bibliográficos referentes a la psicología aplicada en el deporte.

### **Tiempo de realización**

El periodo de realización de dicha estancia fue a partir del 28 de Febrero culminando el día 29 de Abril del 2016.

## **Contenidos**

### **Psicología Del Deporte.**

Partimos de la premisa de que la Psicología del Deporte no constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica sino que es un campo de actuación profesional. Lo que caracteriza a esta disciplina es una orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en todo su sentido. Por tanto se trata de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es recomendable desarrollar técnicas específicas directas e indirectas que incluyan instrumentos de evaluación y programas de intervención (Cantón, 2010). El deporte tiene unas características claras y diferenciadas de cualquier otra actividad humana. La Psicología del Deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio de la conducta de las personas y el desarrollo científico en el contexto del deporte y la actividad física. Por lo cual, al ser el deporte una actividad humana diferenciada, podemos preguntarnos si ello comporta un ejercicio profesional también diferenciado, o al menos, tanto como cualquiera de los que ya están tradicionalmente reconocidos como especializados (Weinberg y Gould, 1996).

### **Deporte y actividad física.**

Se puede considerar deporte a toda actividad que se caracteriza por tener un requerimiento físico, estar institucionalizada (federaciones y clubes), requerir competencia con uno mismo o con otros y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Por otra parte, la actividad física o ejercicio se refiere a todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines de salud, estéticos, de rendimiento, deportivos o para rehabilitación como menciona (Cantón, 2010). Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos,

aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otros, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otros tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo (Castejón, 2001).

### **Planificación psico-deportiva.**

El rol del psicólogo deportivo abarca diferentes áreas como la enseñanza, la investigación, la aplicación y el asesoramiento, centrándose principalmente en este último. Desde esta perspectiva, (Alba, Ramírez, y Salvador, 2010) señalan que “la psicología del deporte está encaminada a diseñar e implementar estrategias que mejoren el rendimiento de los deportistas, a la vez que propone estilos de vida que permitan a los individuos disfrutar más y mejor la actividad física que se practica, de tal manera que los efectos de dichas prácticas resulten en un mejor desempeño personal y social. La mejora del rendimiento deportivo, que incluye los aspectos físicos, técnicos y tácticos-estratégicos, es motivo de especial atención por los interesados en obtener los mejores resultados. Para esto, el psicólogo deportivo puede realizar trabajo tanto con el deportista, el entrenador y cuerpo multidisciplinario, según corresponda, en el desarrollo de habilidades y la implementación de estrategias que favorezcan un óptimo desempeño en los entrenamientos y en las competencias. Buceta (1998) propone en principio que es importante evaluar variables relevantes como la motivación, la autoconfianza, la atención, el estrés y la cohesión de equipo, debido a que gran parte de la planificación, programación e intervención del trabajo psicológico gira en torno a dichos factores. Alba y colaboradores (2010) mencionan que la intervención regularmente realizada por los psicólogos deportivos incluye aspectos como son el desarrollo y fortalecimiento de la

motivación, prevención y control de crisis motivacionales, manejo del estrés competitivo y precompetitivo, el desarrollo de un plan para la competencia y la anticipación de posibles dificultades, preparación para el autocontrol del nivel de activación, en el cual se busca la detección de niveles óptimos para cada deportista en diferentes momentos y actividades, el desarrollo de habilidades de comunicación, Trabajo del foco atencional apropiado a cada momento de la competencia o de la práctica, el fortalecimiento de la autoconfianza, un manejo apropiado de los resultados en las competencias, la adquisición de habilidades para el aprendizaje y desarrollo de habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, desarrollo de habilidades para el control del cansancio, el dolor y la recuperación de lesiones. Algunas de las técnicas y procedimientos que se pueden emplear en la psicología del deporte contienen un establecimiento de objetivos, procesos de respiración, relajación y activación, entrenamiento de imaginación y visualización, técnicas de autocontrol, en las que se incluyen las autoobservaciones y los autor registros, el entrenamiento auto instruccional y los procedimientos de autocontrol de estímulos, entrenamiento cognitivo, que abarca ciertos procedimientos para el ajuste de expectativas, el entrenamiento de atribuciones y el cambio de actitudes, técnicas de modelado y prácticas simuladas, técnicas de afrontamiento para el control emocional, técnicas de modificación conductual, Procedimientos para la solución de problemas y la toma de decisiones.

### **Registro Observacional**

Los estudios observacionales realizados en el ámbito de la actividad física y el deporte se han incrementado notablemente en las dos últimas décadas. Todos ellos se ajustan a una estructura básica propia del método científico, pero, además, reúnen una serie de características específicas propias de una metodología, la observacional, que se



caracteriza básicamente por la perceptividad del comportamiento, la habitualidad en el contexto, la espontaneidad de la conducta observada, y la elaboración a medida de instrumentos de observación, (Anguera, Blanco, Hernández y Losada 2011). Uno de los avances que más relevancia han tenido en el corpus sistemático de la metodología observacional ha sido la propuesta de los diseños observacionales (Anguera, Blanco, Villaseñor y Losada, 2001). El principal objetivo de la observación es la comprobación del fenómeno que se tiene frente a la vista, con la preocupación de evitar y precaver los errores de la observación que podrían alterar la percepción de un fenómeno o la correcta expresión del mismo. En tal sentido, el observador se distingue del testigo ordinario, ya que este último no intenta llegar al diagnóstico, además son muchos los sucesos que le pasan desapercibidos. La observación es, por tanto, un instrumento básico para el logro empírico de nuestros objetivos, constituye uno de los aspectos importantes del método científico.

### **Motivación**

La motivación del deportista hacia la práctica en la que está involucrado es un factor que determina su futura continuidad en el desarrollo de actividad físico - deportiva (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, y Cury, 2002). La motivación es concerniente a la energía, la dirección y la persistencia así como todos los aspectos de la activación y de la intención. La motivación ha sido un asunto central y perenne en el campo de la psicología, dado que se encuentra en el corazón de la regulación biológica, cognitiva, y social. Quizás algo aún más importante, en el mundo real, la motivación es altamente valorada debido a sus consecuencias (Ryan & Deci 2000). La motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o

abandono de las actividades físicas/deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones, si es positiva, mayor motivación, si es negativa, menor motivación, si es neutra dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones, (Dosil, 2004). La motivación se divide en dos intrínseca y extrínseca y existe un factor extra que es la no motivación o motivación, estado en que los atletas no están motivados ni intrínseca ni extrínsecamente, simplemente no están motivados, participando en su deporte sin propósito, experimentando efectos negativos como los de apatía, incompetencia, depresión, sin buscar ningún objetivo afectivo, social o material (Carratalá 2004). En deportes de conjunto la motivación se ha tratado de diferentes maneras, como es la motivación lograda en conjunto y la motivación que se produce de forma individual cuando no se obtiene algún resultado. Y por esto se busca acentuar el objetivo. La motivación que se define como intrínseca es el líder predictor del rendimiento y la persistencia (Jõesaar, Hein, & Hagger, 2012). Por otro lado, al tocar la cuestión de pérdida de motivación individual es debida a que los atletas piensan que sus compañeros no se esforzarán al máximo, lo que nos evoca a un trabajo colectivo. Una de las correlaciones importantes dentro de la motivación intrínseca es la de los atletas y las conductas dadas por el entrenador. (Hollembek & Amorose, 2005). Nos demuestra que los objetivos planteados en una organización van desde la dirección de la misma y esto parece que resulta ser un factor primordial para la optimización del rendimiento, una vasta motivación y compatibilidad dentro de los componentes. La motivación incrementa a partir de objetivos claros y concisos y que aparte sean llevados de una manera correcta entre los de corto y mediano plazo.

## **Ansiedad**

La ansiedad puede ser definida como un estado inmediato emocional que se caracteriza por presentar tensión y aprensión (García-Mas, Fuster-Parra, Ponseti, Olmedilla & Cruz, 2015). En el campo del deporte, la ansiedad se ha completado estableciendo la existencia de una activación del organismo donde han sido destacadas la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza como tríada de factores relacionados con las emociones en pre competición (Jaenés, Peñaloza, Navarrete y Bohórquez 2012). La ansiedad somática afecta más al componente relacionado con el movimiento dentro de la conducta deportiva, mientras que la ansiedad cognitiva tendrá más impacto sobre la atención, la concentración y la toma de decisiones del deportista (García-Mas et al. 2015).

## **Atención**

La mejora de la capacidad atencional se constituye pues en uno de los pilares básicos de todo entrenamiento mental con deportistas. La atención-concentración del jugador. Parece ser que la concentración juega un papel fundamental en la competición, condicionando muy directamente aspectos tan relevantes como la precisión o la velocidad de ejecución motora (Mérida, Resa y Mena 2001). La atención se define como la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado y podríamos considerarla como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora.

## **Autoconfianza**

En el deporte es definida por (Dosil 2004) como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado. (Campos, Moral, Zagalaz, Romero, 2015) también menciona haciendo referencia al ámbito deportivo, que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea. (Bandura 1977), propone tres dimensiones como son El nivel, que es el logro de ejecución esperado del individuo o el número de tareas que puede realizar para el logro del objetivo, La fuerza, que determina la certeza que tiene el sujeto de lograr con éxito las tareas a alcanzar y La generalidad, considerada como el número de dominios en los cuales los individuos se consideran eficaces.

## **Método**

### **Participantes**

La **intervención durante prácticas** se realizó en un Equipo de football americano Linces de Sevilla 30 jugadores de edades entre 18 a 30 años que van desde 10 años.

En cuanto al **intercambio académico** diversos atletas de diferentes pruebas entre las cuales se encuentran (atletas, remeros, triatletas, ciclistas, piragüistas, gimnastas, jugadores de handball)

A continuación se mencionarán las características de las prácticas, y al final se mencionará lo referente al intercambio en la UPO y en el CAMD.

### **Estrategias y Actividades**

Como producto de las prácticas realizadas se realizó un trabajo que constó de las siguientes características.

### **Observación de variables psicodeportivas.**

Se realizó una observación grupal de las conductas psico-deportivas en el equipo de football americano Linces de la ciudad de Sevilla para realizar un registro observacional tomando en cuenta las variables primordiales para el desarrollo de las unidades del equipo.

- Unidad general
- Unidad ofensivo
- Unidad defensivo

Variables:

- Motivación
- Ansiedad
- Atención
- Autoconfianza

### **Registro observacional de conductas psico-deportivas**

De este modo se realizó un formato tomando en cuenta aspectos generales como la disciplina, fecha, hora de entrenamientos, condiciones climáticas, etapa de la planificación del entrenamiento, lugar del entrenamiento, un código de evaluación de conductas y la unidad al que pertenecían dentro del equipo. Apoyados en búsqueda de información de variables psico-deportivas, sus conceptos y sus conductas.

Se creó un registro observacional para los fines de la práctica (Anexo 1)

### **Recursos materiales**

Se utilizaron registros observacionales plasmados, material deportivo (escaleras, bollas, balones, dummies), hojas con la técnica de parada de pensamiento, en el intercambio académico se utilizaron test, CSAI-II, POMS, SCAT, Test de la SDT,

### **Recursos humanos**

Se trabajó en conjunto con atletas y entrenadores del equipo de football americano Lince de Sevilla. Dentro del intercambio académico se tuvo trabajo con médicos del deporte, cardiólogos, enfermeros, psicólogos del deporte, atletas de alto rendimiento de diversas disciplinas, biomecánica.

## Planificación de intervención

### Cronograma

Actividad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Practica	x	x	x	x	x	x	x	x
Clase UPO	x	x	x	x	x	x	x	
Seminario			x					
Congreso FEPD						x		
CAMD	x	X	x	x	x	x	x	

## **Desarrollo de estrategias y técnicas empleadas**

Durante la estancia en Sevilla se tuvieron 8 semanas de trabajo en las cuales había practica 4 días a la semana con una duración de 3 horas por practica donde se desarrolló el trabajo referente al área de prácticas profesionales con el equipo de football americano Linces de Sevilla.

### **Semana 1**

La semana uno se contactó con el equipo para saber el lugar de entrenamiento, se realizó la presentación ante el head coach Raúl Laguna con el cual se platicó y se le planteo como se realizaría el trabajo y los procesos que se llevarían a cabo. Se comenzó con la observación los cuatro días de práctica la cual era llevada a cabo en la unidad deportiva Amate en la ciudad de Sevilla, España en un horario comprendido de las 19:00 hrs. A las 22:00 hrs los días lunes, martes, jueves y viernes. Se utilizó un registro observacional creado en Excel, se identificaron tres grupos la unidad en general, la unidad ofensiva y la unidad defensiva para realizar una observación más detallada de conductas tomando en cuenta que el equipo se divide en dos grandes grupos pero que al final siguen siendo un equipo por lo cual la división creada. Se registraron conductas en la primera semana observando al equipo en general (Anexo1). Se dio una involucración el rol de entrenador con la unidad general pasando por diferentes posiciones durante esta semana.

### **Semana 2**

Durante la segunda semana se continuó con el registro observacional de conductas pero ahora realizando énfasis en las otras dos unidades comprendidas tanto la unidad ofensiva (Anexo 2) como la unidad defensiva (Anexo 3), en donde se registraron 4 días de práctica y en base a estos datos se comenzó a ver cuáles eran las áreas en las cuales se requería de un mayor trabajo practico, aunado a esto se mantuvo el rol de



entrenador corrigiendo aspectos técnicos y tácticos, sin realizar todavía la planificación psicológica que partiría a través de los registros que se llevaron a cabo. Se hizo énfasis técnicamente en los fundamentos del football americano y sobretodo en el conocimiento del reglamento ya que había jugadores que apenas se iban involucrando a la práctica del deporte.

### **Semana 3, 4 ,5**

En estas semanas se comenzó a realizar la intervención en las conductas psico-deportivas tomando como base lo observado y el promedio obtenido para trabajar mediante el entrenamiento los aspectos que ayudaran a mejorar la motivación, la autoconfianza, la atención y disminuir la ansiedad. Todo esto desde el trabajo técnico, táctico y físico debido a que la propia intervención es desde el rol de entrenador y no de un psicólogo del deporte como tal. La intervención se comenzó a planear con diversas técnicas y se explicaron a los jugadores. Para trabajar la ansiedad se utilizó una técnica del auto- habla llamada parada de pensamiento, (Latinjak y Torregrosa, 2011), (Anexo 4), el auto-habla podría ayudar a los principiantes a adquirir habilidades específicas porque les ayuda a fijarse en la información relevante de la tarea. Los efectos del auto-habla sobre la concentración, varios estudios han presentado resultados que ponen en evidencia el efecto de la técnica (Hatzigeorgiadis, Theodorakis y Zourbanos 2008). Además ayuda a mejorar el rendimiento y también sirve para reducir el número de pensamientos intrusivos. Sirve tanto para el control de la atención, confianza y la ansiedad. Esta técnica consiste en anotar las cuestiones que provocan ansiedad, desvían la atención y dañan la autoconfianza, de un lado con el fin de identificar que situaciones provocan todo esto, la segunda parte consiste en elegir una frase la cual sea un alto hacia estos pensamientos, que sea algo que el atleta identifique rápido y le sirva para frenar las conductas, la siguiente parte consiste en escribir del otro lado las conductas en las cuales debe centrar su atención ya sean cuestiones técnicas, tácticas, o de control emocional como la respiración. Esto se les recomendó trabajarlo en tres fases, la primera fase en seco, que la realizaran en su casa sin estar haciendo actividad alguna, mentalizar las situaciones de ansiedad y perdida del foco atencional hasta sentir que están en una

situación de este tipo, por consiguiente decir la frase que cada uno escogió y a partir de ahí centrarse en las conductas de mejora y atención que están anotadas en el otro extremo de la hoja. La segunda parte de esto fue realizarla durante la practica con la misma mecánica solo que ahora al estar dentro de otro contexto se comienza un trabajo más orientado hacia la tarea final. Y por último se les pidió que en el tercer paso lo hicieran dentro de la competencia y de este modo notaran si existía un cambio de su control y atención a como se sentían antes de realizar esto. Para trabajar los aspectos motivacionales se realizaron dinámicas de reforzamiento a los que cumplieran con la puntualidad y los aspectos referentes al football.

### **Semana 6,7 y 8**

Durante estas semanas se consideró el trabajo realizado anteriormente con las técnicas y se realizó una evaluación nuevamente de las conductas divididas en unidades, solo que esta vez se le otorgó una semana de evaluación observacional a cada unidad para realizar el llenado del registro y observar si realmente ha habido un cambio en la conducta psico-deportiva de los jugadores, así mismo realizar cambios de ser necesarios en la estrategia de intervención, o continuar con el manejo de estas pero ahora dándole la estafeta al entrenador o a los mismos jugadores de seguir la aplicación de estos procesos para la mejora de sus capacidades . Se platicó con el entrenador y se le agradeció a él y tanto a los jugadores el aceptar la intervención, así como la inclusión como entrenador durante este tiempo determinado permitiendo el desarrollo íntegro y profesional tanto personal como del equipo y sus integrantes. Del desarrollo de esta práctica se obtuvo un documento en el cual avala la participación con el equipo de Linces. (Anexo 5)

### **Intercambio Académico actividades UPO**

Referente a las actividades realizadas durante el intercambio académico fuera del contexto de la práctica realizada en football americano, se obtuvieron grandes experiencias y aprendizajes aprovechando las oportunidades de realizar actividades

diversas. Durante 7 semanas de estancia en la ciudad de Sevilla se asistió a clases de psicología en la actividad física y deporte impartidas en la Universidad Pablo de Olavide, dentro de la carrera de ciencias del deporte, los lunes y miércoles de 10:30 am a 12:00 pm. Dentro de las clases se estudiaron temas referentes a las variables que influyen dentro de la actividad física y el deporte, se estudiaron temas referentes a la ansiedad y el estado emocional, conociendo herramientas para medir estas variables tales como son el SCAT, POMS, CSAI-II. Se estudió asimismo las bases de la teoría de la autodeterminación en la cual se maneja los conceptos principales de necesidades, relaciones y autonomía. A su vez se estudió también el modelo trans-teorico donde se observaron las 5 etapas de cambio que son, pre contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. En contexto externo pero ligado a la universidad se colaboró también en las prácticas con un equipo de futbol en categoría juvenil involucrándonos como entrenadores trabajando en diferentes etapas del entrenamiento con ejercicios técnicos y físicos pero que les ayudaran a trabajar variables psicodeportivas. Se estuvo en la presentación oficial ante los medios de comunicación del XIV Congreso Mundial ISSP de Psicología del Deporte a desarrollarse en Sevilla en el siguiente año; el IX Seminario Internacional de Psicología del Deporte UPO, donde se encontraban personas referentes al área de la psicología del deporte de alto nivel como son el Presidente de la ISSP, Dr. Gangyan Si de Hong Kong que dictó una conferencia sobre Mindfulness, el Secretario General de la ISSP, Doctor Alex García Más que dictó su conferencia sobre la ansiedad y el rendimiento humano desde un enfoque positivo o el miembro del Managing Council de la ISSP, Dr. Fabio Lucidi, Catedrático de la Universidad de la Sapienza en Roma, así como talleres impartidos por diferentes profesionales de la Psicología y de las Ciencias del deporte y estudiantes en formación de las ciencias del ejercicio. Asistí igualmente al XV Congreso Nacional de Psicología del Deporte de España en la ciudad de Valencia, durante cuatro días se trabajó en muy diversas áreas de interés y donde el contexto se ampliaba no solo a personas del área de psicología del deporte, sino también a los de ciencias del ejercicio y a los profesionales de otras ciencias de la salud y del área pedagógica o de docencia, así como metodológica. Se contó con la participación en una conferencia online sobre entrenamiento psicológico en futbol que se impartió por el Dr. José Carlos Jaenés

Sánchez en la II edición del Congreso Internacional de psicología aplicada al fútbol On-line que dirige el Dr. Santiago Rivera. Dentro de las actividades de suma importancia que se tuvo el honor de poder asistir a la presentación ante los medios de comunicación del Congreso Mundial ISSP de Psicología del Deporte, el cual se llevara a cabo en la ciudad de Sevilla en Julio del 2017. Como otro punto se colaboró en la organización del IX Seminario Internacional UPO de psicología del deporte y se presentó un poster. Por última actividad realizada dentro del marco de la UPO realizamos la asistencia al XIV Congreso Nacional Psicología de la Actividad Física y el Deporte y I Encuentro de Entrenamiento Mental en el Deporte, que se llevó a cabo en la ciudad de Valencia, España del 30 de Marzo al 2 de Abril. Sobre estas actividades se tiene un oficio firmado (Anexo 6) por el Dr. José Carlos Jaenes Sánchez que avala las actividades realizadas durante este periodo de 8 semanas en Sevilla.

### **Intercambio Académico Actividades CAMD**

Durante la estancia en Sevilla se pudo colaborar y asistir a actividades en el Centro Andaluz de Medicina del Deporte CAMD. Donde se observó el itinerario que se tiene de atención a los deportistas y las áreas en las que se hace énfasis dentro del centro. Tales como la medicina interna, el área de aparato locomotor, el área biomecánica, la parte de fisiología, el apartado de fisioterapia, los procesos administrativos que se llevan a cabo y la asistencia a las consultas del área de psicología. En todas estas actividades se vieron cosas a detalle (Anexo 7). La estancia como se constata en los certificados en el Centro Andaluz de Medicina del Deporte, dependiente del Gobierno de la Junta de Andalucía, donde tuve la oportunidad de estar en la consulta del Psicólogo, el Dr. Jaenes y ver trabajar in situ en evaluación, diagnóstico e intervención con deportistas de alto rendimiento deportivo, entre los que destaco el equipo preolímpico de Remo de España o el Campeón de Europa de Halterofilia y olímpico para los JJ. OO. De Río de Janeiro, si como nadadores, atletas, triatletas y de

otras especialidades de nivel nacional e internacional. Igualmente tuve la oportunidad de estar en la sala de Fisiología del Ejercicio haciendo observando evaluaciones de diferente tipo, consulta de Medicina del Deporte, Rehabilitación y Nutrición aplicada al Deporte con especialistas del más alto nivel.

## **Resultados de la Intervención**

Los resultados obtenidos dentro de la intervención se reflejan en el cambio conductual para la mejora de las capacidades físicas, técnicas y tácticas, ya que a través del trabajo realizado con los registros observacionales se pudo realizar un programa que sirviera generalmente al equipo y poder aplicar técnicas que ayudaran de manera individual a sus miembros, hacia su desarrollo integro tanto como atletas y como personas. La intervención ayudo de retroalimentación a entrenadores y jugadores para de ahora en adelante observar más a detalle situaciones a las que muchas veces no se les pone la atención indicada y no se les tribuye la suficiente importancia. Con esta intervención se logró ese cambio de mentalidad y la percepción que se tenía sobre el trabajo y el área psicológica dentro del deporte. Se logró tener un trabajo práctico como entrenador en el cual se pudo aplicar dentro de la planificación los aspectos psicológicos estudiados y algunas técnicas útiles dentro del deporte que un entrenador con conocimientos de psicología puede y es capaz de aplicar.

Cambiando de contexto hacia los resultados del intercambio se logró conocer y reforzar conocimientos no solo de tipo académico si no también culturales y sociales, dentro de lo educativo se conocieron y ampliaron búsquedas literarias, así como técnicas aplicables a la actividad deportiva. Hubo un reforzamiento de actividades propias del entrenamiento físico y de pruebas realizadas para saber cómo mantener un trabajo de rendimiento con un atleta. Integración de ejercicios tanto de rehabilitación como de fortalecimiento musculo- esquelético en áreas normalmente no trabajadas, que si embargo ayudan en gran punto al rendimiento y forma óptima de los atletas.

## **Conclusiones**

Después de haber realizado una estancia en la Universidad Pablo de Olavide , en la ciudad de Sevilla enriquecí mis conocimientos teóricos y prácticos, la implementación de técnicas y practicas psico-deportivas es una gran herramienta de trabajo para atletas y entrenadores, el uso de registros que permitan obtener datos medibles, brinda gran ayuda en el análisis retrospectivo del resultado de una conducta deportiva; la búsqueda bibliográfica de variables, la enseñanza basada en evidencias, y la consulta de artículos de investigación en el campo de la psicología del deporte y de la actividad fisica , brinda información de gran relevancia a jugadores y entrenadores para lograr un mejor desempeño del mismo, y a su vez, nos da las guías para propiciar un ambiente de desarrollo y optimización en la formación del atleta. En la continua lucha por el bienestar físico y mejoramiento de la aptitudes y conductas deportivas, es indispensable prescribir el ejercicio con sus variantes técnicas, tácticas, físicas y psicológicas de manera correcta y segura, el trabajar en conjunto con los objetivos de los atletas, clubes, entrenadores o entidades deportivas. Y tomar un papel de ejemplo, liderazgo, y motivador en el ámbito del deporte y de la psicología del deporte y la actividad fisica así como la inclusión multidisciplinar que ayuden al desarrollo de los aspectos óptimos en el entrenamiento.

## **Experiencia personal de las prácticas**

En lo personal las prácticas profesionales me ayudaron a abrir mis horizontes, comprender más sobre el trabajo psicológico aplicado desde el punto de vista del entrenamiento y a su vez en tomar importancia del impacto de esta parte de la conjunción de dos ciencias que es la psicología del deporte, la cual se trata de aplicación y el trabajo de técnicas para el incremento, desarrollo u optimización de recursos que nos sirvan para impactar en el rendimiento deportivo. El desarrollo de prácticas profesionales dentro de la maestría nos ayuda a crecer profesionalmente. El poder conocer otra cultura, otra población, creencias, costumbres y procesos me deja completamente satisfecho y con gran aprendizaje de modelos, teorías, técnicas y aplicaciones que puedan trasladarse de un contexto social y deportivo diferente hacia el nuestro. Me deja un gran sabor poder realizar algo referente a la maestría y que pueda trasladarse a un gran gusto deportivo, enriquecer los puntos clave del deporte, y ser más objetivo en las herramientas a utilizar para una intervención o práctica.



## Referencias

- Alba Méndez, Arturo; Ramírez Zaragoza, Saúl Salvador (2010). Que hacer del psicólogo y niveles de intervención en el ámbito de la actividad física y deportiva. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15, núm. 1, 205-216
- Alba Méndez, Arturo; Ramírez Zaragoza, Saúl Salvador (2010) que hacer del psicólogo y niveles de intervención en el ámbito de la actividad física y deportiva, *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15,1, 205-216
- Alexander t. latinjak miquel torregrosa (2011) using self-talk with adult tennis players: familiarization with the technique, apunts. *educación física y deportes*, 103, 1. 9-15
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A. y Losada, J. L. (2001). Diseños observacionales, cuestión clave en el proceso de la Metodología Observacional. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 135-160.
- Arturo Alba Méndez y Saúl Salvador Ramírez Zaragoza (2010) Que hacer del psicólogo y niveles de intervención en el ámbito de la actividad física y deportiva. *enseñanza e investigación en psicología*, 1: 205-216.
- Bandura, a. (1977): social learning theory. englewood cliffs, nj: prentice hall.
- Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.
- Carratala Sánchez, E. (2004). Análisis de la Teoría de Metas de Logro y de la Autodeterminación. Trabajo de grado, Universidad de Valencia, Valencia.
- Castejón, F. J. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid. Pila Teleña (edición electrónica).
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- Enrique Cantón Chirivella (2010) *Papeles del Psicólogo*. 31(3), 237-245
- Enrique Cantón Chirivella (2010) *Papeles del Psicólogo*. 31 (3), 237-245
- Garcia-Mas, Alexandre; Fuster-Parra, Pilar; Ponseti, Francisco Javier; Palou, Pere; Olmedilla, Aurelio; Cruz, Jaume (2015) Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo *Anales de Psicología*, 31. 1, pp. 355-366.
- Garcia-Mas, Alexandre; Fuster-Parra, Pilar; Ponseti, Francisco Javier; Palou, Pere; Olmedilla, Aurelio; Cruz, Jaume (2015) Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo *Anales de Psicología*, 31, 1, pp. 355-366.

- González-Campos, Gloria; Valdivia-Moral, Pedro; Zagalaz, Maria Luisa; Romero, Santiago (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10, 1, pp. 95-101
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self talk: The effects of motivational self talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458–471
- Helen Jõesaar a, Vello Hein, Martin S. Hagger (2012) Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects, *Psychology of Sport and Exercise* 13, 257e262
- Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of applied sport psychology*, 17(1), 20-36.
- Jaenes Sánchez, José Carlos; Peñaloza Gómez, Rafael; Navarrete Dueñas, Karina Gabriela; Bohórquez Gómez-Millán, M<sup>a</sup> Rocío (2012) ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas, *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7, 1, pp. 113-124.
- Juan Antonio Mora Mérida, Juan Antonio Zarco Resa y María José Blanca Mena (2001) atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol, *Revista de Psicología del Deporte*. 10, 1, pp. 49-65.
- Latinjak, A. y Torregrosa, M. (2011). Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: La familiarización con la técnica. *Apuntes*, 103(1), 9-15.
- María Teresa Anguera Argilaga, Angel Blanco Villaseñor, Antonio Hernández Mendo y José Luis Losada López (2011), *Cuadernos de Psicología del Deporte* 11, 2, 63-76 Junio
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

**Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales**

**Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales**

**Datos del alumno:**

Matrícula:	1571219
Nombre del Alumno:	Saúl Gutiérrez Correa
Facultad:	Posgrado en Conjunto FOD-PSICOLOGIA
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

**Datos de la Empresa:**

Empresa:	Universidad Pablo de Olavide
Departamento:	

**Evaluación**

	Excelente	Buena	Regular	Mala
Asistencia	x			
Conducta	x			
Puntualidad	x			
Iniciativa	x			
Colaboración	x			
Comunicación	x			
Habilidad	x			
Resultados	x			
Conocimiento profesional de su carrera	x			

Dr. José Carlos Jaenes *Jaenes*  
Psicología de la Actividad Física  
y del Deporte  
Universidad Pablo de Olavide  
jjaenes@upo.es

*[Signature]*  
Dr. José Carlos Jaenes Sánchez  
Psicología de la Actividad Física  
y del Deporte  
Universidad Pablo de Olavide  
Sello de la Dependencia

*José Carlos Jaenes Sánchez*  
Profesor Asociado.

## Anexos

### Anexo

1

Registro de las Variables Psico-deportivas						
Sujeto: 1		Disciplina: FA	Edad: -			
UNIDAD GENERAL						
FECHA		29-02 al 04-03	CLIMA: 30°			
PRACTICA			LOCAL/ VISITA: -			
LUGAR DE OBSERVACION		CAMPO AMATE				
VARIABLE: MOTIVACION		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	
LLEGA 15 MIN ANTES AL CAMPO		3	3	4	3	
REALIZACION DE CALENTAMIENTO PREVIO AL ENTRENAMIENTO		3	3	3	3	
TIENE SU EQUIPO COMPLETO		3	3	4	4	
ORDEN EN EL EQUIPO QUE UTILIZA		3	3	3	3	
VARIABLES: ATENCION		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	
SE CENTRA EN LA UBICACIÓN EN EL CAMPO		3	2	3	3	
MANTIENE CONTACTO VISUAL CUANDO LE DAN ALGUNA INDICACION		3	3	2	3	
SE MUEVE CUANDO ES CENTRADO EL BALON		2	3	3	3	
REALIZA LOS EJERCICIOS ENFOCANDOSE EN LA TECNICA		2	2	2	3	
VARIABLE:ANSIEDAD		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	
PONE ATENCION EN COSAS EXTERNAS AL ENTRENAMIENTO		4	4	4	4	
MALA EJECUCION AL RELIZAR UN EJERCICIO		4	4	3	3	
SUDORACION EXCESIVA		3	3	4	3	
PRESENTA MUCHA TENSION MUSCULAR		3	3	3	4	
VARIABLE:AUTOCONFIANZA		LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	
TOMA DESICIONES SIN TITUBEAR		2	3	3	3	
REALIZA VARIAS VECES LOS EJERCICIOS		2	3	2	3	
SE APEGA A SITUACIONES DE REGLAMENTO EN TODO MOMENTO		3	2	3	3	
REALIZA EJERCICIOS CON GRADO DE DIFICULTAD SIN MIEDO		3	3	3	3	
total						
Motivacion		12	12	14	13	51
Atencion		10	10	10	12	42
Ansiedad		14	14	14	14	56
Autoconfianza		10	11	11	12	44



## Anexo 2

Sujeto: 2	Disciplina: FA	Edad: -		
UNIDAD OFENSIVA				
FECHA	29-02 al 04-03	CLIMA: 30°		
PRACTICA		LOCAL/ VISITA: -		
LUGAR DE OBSERVACION	CAMPO AMATE			
VARIABLE: MOTIVACION	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
LLEGA 15 MIN ANTES AL CAMPO	3	3	3	3
REALIZACION DE CALENTAMIENTO PREVIO AL ENTRENAMIENTO	3	2	3	3
TIENE SU EQUIPO COMPLETO	3	2	3	3
ORDEN EN EL EQUIPO QUE UTILIZA	2	3	3	2

VARIABLES: ATENCION	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
SE CENTRA EN LA UBICACIÓN EN EL CAMPO	3	3	3	3
MANTIENE CONTACTO VISUAL CUANDO LE DAN ALGUNA INDICACION	3	3	2	3
SE MUEVE CUANDO ES CENTRADO EL BALON	3	3	3	3
REALIZA LOS EJERCICIOS ENFOCANDOSE EN LA TECNICA	2	2	3	3

VARIABLE:ANSIEDAD	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
PONE ATENCION EN COSAS EXTERNAS AL ENTRENAMIENTO	3	4	4	4
MALA EJECUCION AL RELIZAR UN EJERCICIO	4	3	3	3
SUDORACION EXCESIVA	3	3	3	3
PRESENTA MUCHA TENSION MUSCULAR	3	3	3	3

VARIABLE:AUTOCONFIANZA	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
TOMA DESICIONES SIN TITUBEAR	3	3	3	3
REALIZA VARIAS VECES LOS EJERCICIOS	2	3	3	3
SE APEGA A SITUACIONES DE REGLAMENTO EN TODO MOMENTO	3	3	3	3
REALIZA EJERCICIOS CON GRADO DE DIFICULTAD SIN MIEDO	3	3	3	3

					total
Motivacion	11	10	12	11	44
Atencion	11	11	11	12	45
Ansiedad	13	13	13	13	52
Autoconfianza	11	12	12	12	47



### Anexo 3

Sujeto: 3	Disciplina: FA	Edad: -		
UNIDAD DEFENSIVA				
FECHA	29-02 al 04-03	CLIMA: 30°		
PRACTICA		LOCAL/ VISITA: -		
LUGAR DE OBSERVACION	CAMPO AMATE			
VARIABLE: MOTIVACION	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
LLEGA 15 MIN ANTES AL CAMPO	2	3	2	3
REALIZACION DE CALENTAMIENTO PREVIO AL ENTRENAMIENTO	3	3	3	3
TIENE SU EQUIPO COMPLETO	3	2	3	3
ORDEN EN EL EQUIPO QUE UTILIZA	3	4	3	3

VARIABLES: ATENCION	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
SE CENTRA EN LA UBICACIÓN EN EL CAMPO	3	3	2	3
MANTIENE CONTACTO VISUAL CUANDO LE DAN ALGUNA INDICACION	3	3	2	3
SE MUEVE CUANDO ES CENTRADO EL BALON	3	3	3	3
REALIZA LOS EJERCICIOS ENFOCANDOSE EN LA TECNICA	2	3	3	3

VARIABLE:ANSIEDAD	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
PONE ATENCION EN COSAS EXTERNAS AL ENTRENAMIENTO	3	4	3	4
MALA EJECUCION AL RELIZAR UN EJERCICIO	3	4	3	3
SUDORACION EXCESIVA	3	2	2	3
PRESENTA MUCHA TENSION MUSCULAR	3	3	3	3

VARIABLE:AUTOCONFIANZA	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
TOMA DESICIONES SIN TITUBEAR	2	3	3	3
REALIZA VARIAS VECES LOS EJERCICIOS	2	3	2	3
SE APEGA A SITUACIONES DE REGLAMENTO EN TODO MOMENTO	3	3	3	3
REALIZA EJERCICIOS CON GRADO DE DIFICULTAD SIN MIEDO	3	3	3	3

					total
Motivacion	11	12	11	12	46
Atencion	11	12	10	12	45
Ansiedad	12	13	11	13	49
Autoconfianza	10	12	11	12	45



Anexo 4

B) Cuando aparecen pensamientos negativos: Técnica que proviene de la parada de pensamientos

1.

2.

3.

4.

5.

6.

PALABRA CLAVE

1.

2.

2.

4.

5.

Pensamientos negativos

Lo que debo hacer o pensar

DESPUES COMPETICION Pensar en los errores cometidos, los puntos a mejorar...

Evaluación:

Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalmente



## Anexo 5



Sevilla, 19 abril del 2016

Cesar E. Frías Ramos, con DNI nº 79.203.555-L, en su calidad de secretario del Club Deportivo Sevilla Lincs,

### CERTIFICA

Que el alumno de la **Maestría en Psicología del Deporte** de la Universidad Autónoma de Nuevo León **Saúl Gutiérrez Correa**, quien cursa el **4º semestre** con **matricula 1571219** cumplió con **100 horas de práctica** ayudando en asesoría durante los entrenamientos, así como con trabajos de aspectos técnicos, tácticos y psicológicos. Contribuyendo de esta manera al desarrollo del equipo, jugadores y entrenadores. Siempre con disponibilidad y entregando material para continuar la aplicación de los aspectos antes mencionados.

Y para que conste y surta efectos ante quien corresponda se expide el presente en Sevilla a 19 de abril de 2016.

Vº Bº DEL PRESIDENTE

Antonio Laguna Moreno  
Presidente



Cesar E. Frías Ramos  
Secretario

CLUB DEPORTIVO SEVILLA LINCES  
C/León XIII 64 Casa 1 4ºH, 41009 Sevilla, España  
(+34) 647 912 154 - [cdsevillalincs@gmail.com](mailto:cdsevillalincs@gmail.com) - [www.sevillalincs.com](http://www.sevillalincs.com)

## Anexo 6



UNIVERSIDAD  
**PABLO DE OLAVIDE**  
SEVILLA

José Carlos Jaenes Sánchez, Doctor en Psicología, especialista en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, profesor del Departamento de Antropología Social, Psicología Básica y la Salud, con docencia en la Facultad del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España HACE CONSTAR que durante la estancia en Sevilla de 28 de Febrero a 29 de Abril de 2016 ( un total de 220 horas, Saúl Gutiérrez Correa de la Universidad Autónoma de Nuevo León y bajo mi supervisión ha realizado se han realizado las siguientes tareas en la Universidad Pablo de Olavide:

Asistencia regular a las clases de la asignatura de Psicología de la Actividad Física y del Deporte tanto a las sesiones teóricas como prácticas dentro de la carrera de Ciencias del Deporte que se imparte en dicha Facultad. Tiempo: 60 horas de contacto. Dentro de la parte aplicada y externa a la Universidad, ha trabajado en el aprendizaje de herramientas psicológicas de evaluación utilizadas en el estudio de variables psico-deportivas, lo que le han familiarizado con varios instrumentos (SCAT, CSAI-II, POMS, SDT) entre otros.

Ha colaborado con D. José Antonio Velasco, entrenador de fútbol y graduado en CC. Del Deporte en la Orientación Deportiva de un equipo de futbol de categoría juvenil en la ciudad de Sevilla y de un equipo de football americano en la misma ciudad, donde ha colaborado en planes para el desarrollo de practica como entrenadores, involucrados en los aspectos técnicos, tácticos y diversas variables psicológicas desarrolladas mediante el entrenamiento.

Asistencia a una Conferencia on line sobre Entrenamiento psicológico en Fútbol en la II Edición del Congreso Internacional de Psicología Aplicada al fútbol On-line dirigido por el Dr. Santiago Rivera.

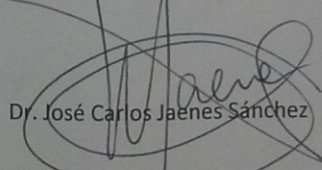
Asistencia a la presentación ante los medios de comunicación del Congreso Mundial ISSP de Psicología del Deporte que se llevara a cabo en la ciudad de Sevilla en el mes de julio del 2017.

Ayuda en la organización y asistencia al IX seminario Internacional UPO de Psicología del Deporte con duración de 10 horas.

-Presentación del poster "*Relación del estilo del entrenador con la motivación y ansiedad en jugadores de football americano universitarios*"

Asistencia al "XIV Congreso Nacional Psicología de la Actividad Física y el Deporte y I Encuentro Internacional de Entrenamiento Mental en el Deporte". Organizado por la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD). Universidad Politécnica de Valencia. 30 de Marzo a 2 de Abril de 2016.

Sevilla, 26 de Abril de 2016

  
Dr. José Carlos Jaenes Sánchez

Dr. José Carlos Jaenes Sánchez  
Psicología de la Actividad Física  
y del Deporte  
Universidad Pablo de Olavide  
jcjaesan@upo.es



## Anexo 7

### JUNTA DE ANDALUCÍA

#### CONSEJERÍA DE TURISMO Y DEPORTE

Centro Andaluz de Medicina del Deporte


Salvador Espinosa Soler, Coordinador General del Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD) centro dependiente de la Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía.

Hace constar que, durante su estancia en Sevilla, D. Saúl Gutiérrez Correa, alumno de la Universidad Autónoma de Nuevo León, ha realizado en nuestro Centro, bajo la supervisión de José Carlos Jaenes Sánchez, las siguientes tareas:

- General: Observación del itinerario de atención a los deportistas en el CAMD.
- Medicina interna: Observación y asistencia en la valoración física general, realización de un historial clínico y observación y valoración de pruebas diagnósticas diferentes: electrocardiograma, espirometría, anamnesis, etc.
- Aparato Locomotor: Análisis de la demanda, observación del diagnóstico y los procesos de intervención ante una lesión o situación de tipo físico que afecte el rendimiento en los atletas, pruebas de vídeo, huella plantar, observación de la técnica de carrera, etc.
- Biomecánica: observación de los procesos de análisis biomecánicos en atletas, para optimizar o corregir posturas y gestos técnicos. Esta prueba se realiza en una sala especial de grabación de ocho cámaras, cuya filmación es posteriormente analizada con un programa informático mediante análisis físico matemáticos.
- Fisiología: Observación y asistencia en pruebas de esfuerzo máximas en tapiz rodante, bicicleta y ergómetro, observando parámetros de consumo de oxígeno, producción de lactatos y frecuencia cardíaca.
- Fisioterapia: observación, asistencia y trabajo con ejercicios de fortalecimiento de la cintura y músculos estabilizadores como terapia de rehabilitación y fortalecimiento para corrección de posturas (CORE). Observación de sesiones de rehabilitación lesional mediante laser, calor, onda corta, microondas, ondas de choque, arco magnético, procesos de frío-calor, y terapia manual.
- Procesos administrativos: conocimiento de la documentación requerida para que un atleta sea atendido en el CAMD.
- Psicología: observación y aprendizaje de registros, técnicas y herramientas psicológicas utilizadas en el entrenamiento y en consulta para el tratamiento de conductas o mejora de habilidades dentro del rendimiento deportivo y personal de los atletas que son atendidos en el CAMD.

Y para que conste y surta los efectos oportunos, firma la presente en Sevilla, a 28 de abril de 2016.

Glorieta Beatriz Manchón, Isla de la Cartuja, s/n (C.A.R.). 41092 Sevilla  
Télef. 955 540 186 – 955 540 056

Código Seguro de verificación: p/765aSYj2/Pyb+rfiwOHA==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <a href="https://ws072.juntadeandalucia.es/verificarFirma">https://ws072.juntadeandalucia.es/verificarFirma</a> Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.				
FIRMADO POR	SALVADOR ESPINOSA SOLER		FECHA	28/04/2016
ID. FIRMA	ws029.juntadeandalucia.es	p/765aSYj2/Pyb+rfiwOHA==	PÁGINA	1/1
 p/765aSYj2/Pyb+rfiwOHA==				

## RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

**Saúl Gutiérrez Correa**

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina/Reporte de Prácticas: Observación y registro de conductas psico-deportivas en  
equipo de football americano de Sevilla

Campo temático: Prácticas Profesionales, Psicología del Deporte, Entrenamiento

Lugar y fecha de nacimiento: 18 de Diciembre de 1991 Tlaxcala, Tlaxcala

Lugar de residencia: San Nicolás de los Garza Nuevo León

Procedencia académica: Facultad de Organización Deportiva, Campus Ciudad  
Universitaria, Universidad Autónoma de Nuevo León.

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Licenciado en Ciencias del Ejercicio,  
Entrenador de football americano nivel base, preparatoria y facultad.

E-mail: Saguco18@gmail.com

